



De Castelnaudary à Carcassonne

Carnet de voyage à pied en Itinérances

64 km à pieds par les pistes et les chemins en 4 étapes



Les étapes

Les cartes

Les infos

Mais aussi...

Des balades à la journée

Des artisans à rencontrer

Des petits commerces

Des producteurs locaux

Des bonnes adresses

Des initiatives à découvrir



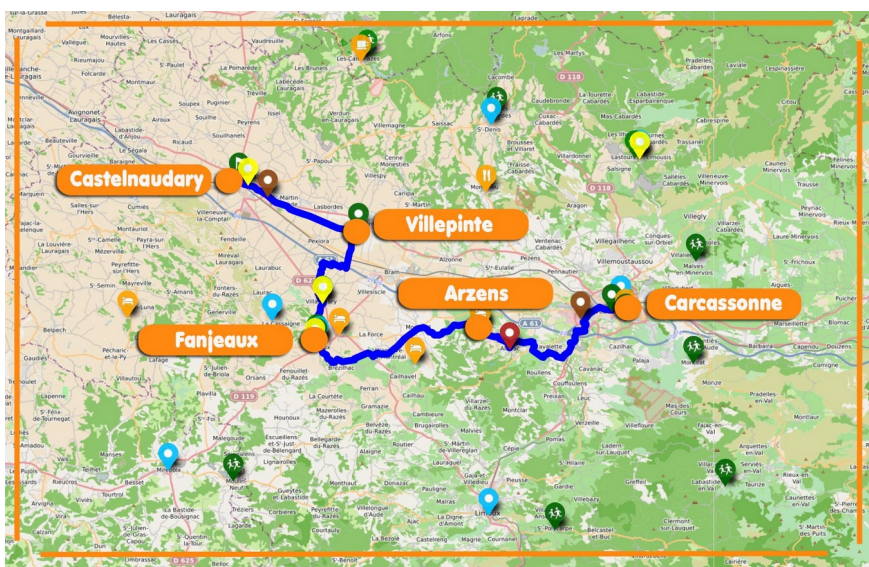
Le Guide du Flâneur

Le guide du tourisme alternatif et solidaire



*Nous sommes heureux de vous présenter
une collection de carnets de voyage à pied
se situant à mi-chemin entre le guide-rando et le guide touristique.
Ces carnets sont riches en informations et faciles d'utilisation
pour vous permettre de découvrir des territoires en visiteur privilégié et non plus en
touriste spectateur.*

*Ci-dessous la carte qui vous permettra de visualiser l'itinéraire entre
Castelnaudary et Carcassonne ainsi que les balades et les rencontres
que nous proposons sur ce territoire.*



[Cliquez ici pour ouvrir la carte](#)

Le sommaire

[Page 3 – Le tourisme solidaire c'est quoi ?](#)

[Page 4 - Quelques conseils rando](#)

[Page 6 - L'itinéraire](#)

[Page 7 – Etape 1 – De Castelnaudary à Villepinte](#)

[Page 9 – Etape 2 – De Villepinte à Fanjeaux](#)

[Page 11 - Etape 3 – De Fanjeaux à Arzens](#)

[Page 13 - Etape 4 – D'Arzens à Carcassonne](#)

[Page 15 - Balades et rencontres sur le territoire](#)

[Page 16 - Les flâneries \(boucles de randonnées\)](#)

[Page 19 - Les producteurs locaux](#)

[Page 20 - Les artisans](#)

[Page 21 – Les visites](#)

[Page 23 – Les bonnes adresses](#)

[Page 24 – Les transports en commun](#)

Le tourisme solidaire

C'est quoi ?

Découvrir la France en pratiquant un tourisme solidaire est une évidence : parce que nous avons tous le pouvoir d'agir pour le maintien de l'essentiel et du bien-vivre ensemble.

Mais qu'est-ce le tourisme solidaire ?

C'est une façon singulière et unique d'intégrer la solidarité dans nos activités touristiques. L'originalité de cette démarche repose sur la proposition de nos offres touristiques qui sont des rencontres avec tous ceux qui font la vie et l'économie d'un territoire : des artisans passionnés par leur savoir-faire, des paysans nous offrant le meilleur de la terre, des petits commerces indépendants, des bonnes adresses accueillantes, des initiatives locales sachant renouer avec la convivialité et le partage, des lieux pas forcément connus du grand public mais dont la simplicité et l'authenticité font le charme, du petit patrimoine bâti chargé d'histoire. Par le simple fait de partir en balade à la rencontre de tous ces gens, de toutes ces activités et de tous ces trésors cachés à deux pas de chez nous, nous contribuons à les soutenir humainement et économiquement dans leurs choix de vie.

La marche

C'est au rythme lent de la marche que nous appréhendons le mieux le territoire parcouru. Le ressentir, le regarder, le percevoir par tous nos sens, se rendre compte de la beauté, de la fragilité, de la diversité et de l'importance de la nature, sans l'abîmer. Laisser la place à l'étonnement et à l'émerveillement, découvrir le minéral, le végétal et l'animal, dans le silence et la lenteur de l'approche, c'est tout cela que nous offre la pratique de la marche, chacun à son rythme, soit en itinérance sur plusieurs jours, soit en suivant des boucles de randonnées vous ramenant en quelques heures au point de départ.

L'itinérance

L'itinérance comme moyen de locomotion. Une façon de vous déplacer et de pratiquer un tourisme s'inscrivant dans la transition écologique. Un tourisme où la destination importe peu et où seul le chemin parcouru et les rencontres faites sont passionnants. Nous vous proposons des itinéraires de ville à ville à faire en plusieurs étapes, seuls, entre amis ou en famille ; une autre façon d'aborder un territoire et de s'en imprégner en ayant une sensation forte de dépaysement et de liberté sans avoir besoin de partir très loin de chez soi.

Un tourisme accessible

Des touristes-flâneurs libérés le plus possible de la notion de temps et d'argent et dont l'apport économique profite pleinement aux activités locales.

Maintenant, place à la balade... !

Quelques conseils pour la marche !

La marche est une activité physique à la portée de tous et qui cependant requiert un minimum de préparation.

Si vous faites régulièrement de l'exercice et que vous estimez votre condition physique plutôt correcte cet article ne vous concerne pas. Par contre si vous êtes plutôt sédentaire, voici quelques recommandations :

avant votre première escapade, prenez l'habitude, 3 fois par semaine, de faire 1 heure de marche soutenue près de chez vous.

Pour votre première sortie, choisissez une balade ne dépassant pas les 5 km et ayant un faible dénivelé. Vous allongerez la distance de vos parcours progressivement.

Les chaussures

Elles sont sûrement l'élément le plus important pour la pratique de la marche à pied.

Choisissez des chaussures tous terrains et surtout étanches, c'est bien plus agréable de marcher les pieds au sec.

Essayez vos chaussures avec de grosses chaussettes en sachant que votre pied va gonfler en marchant. Prendre une pointure de plus que votre pointure habituelle est souvent la solution.

Le sac à dos

Le choix du sac à dos est également important.

Pour des balades à la journée, prenez un sac de taille moyenne et choisissez-le haut et étroit avec ceinture au niveau de la taille et filet anti-transpiration.

Pour définir le volume de votre sac à dos nous vous indiquons le contenu moyen pour une balade à la journée: une gourde de deux litres d'eau, un thermo de 1/2 l pour une boisson chaude, un casse-croûte, fruits secs et barres de céréales, un tee-shirt de rechange, un coupe vent et une couverture de survie.

Les cannes

Pas indispensables, mais que vous en preniez une ou deux, elles vous apporteront du confort de marche, notamment lors de parcours avec de forts dénivelés. Choisissez-les réglables en hauteur et avec une dragonne que vous pourrez enrouler autour du poignet.

L'habillement

Pour le froid pratiquez la règle de trois: un tee-shirt, un pull ou une polaire et un coupe vent. Pour le temps chaud utilisez des vêtements amples et légers en coton, sans oublier casquettes et lunettes.

L'alimentation

Bien s'alimenter c'est la garantie de faire sa randonnée sans encombres.

Ne partez jamais à jeûn. Le matin, optez pour un petit déjeuner consistant : des sucres lents du type muesli avec du lait, des fruits frais ou secs, des laitages et une boisson chaude.

Pour le casse-croûte, vous pouvez choisir le traditionnel: pain, fromage et charcuterie, ou alors, beaucoup plus équilibré, la salade de riz, de quinoa ou de boulgour qui demande un petit peu de préparation, mais qui vous apportera tous les éléments nécessaires à l'effort physique lié à la randonnée pédestre. Finissez le repas par des fruits secs .

Prévoyez des pauses en milieu d'après-midi pour manger un fruit frais et si vous avez un coup de fatigue, une barre aux céréales ou de la pâte d'amande sauront vous reconforter. Mais surtout, pensez à bien vous hydrater que ce soit par temps chaud ou froid car la déshydratation est souvent la cause de problèmes musculaires, ligamentaires ou de tendinites.

L'hydratation



Le manque d'eau peut vite gâcher la magnifique journée que vous aviez prévu et il peut être la cause de la diminution de vos capacités physiques et de votre concentration, pouvant entraîner de graves problèmes musculaires ou autres.

Pensez à prendre de l'eau dans une gourde métallique et si possible un thermo de boisson chaude ou fraîche, selon la saison.

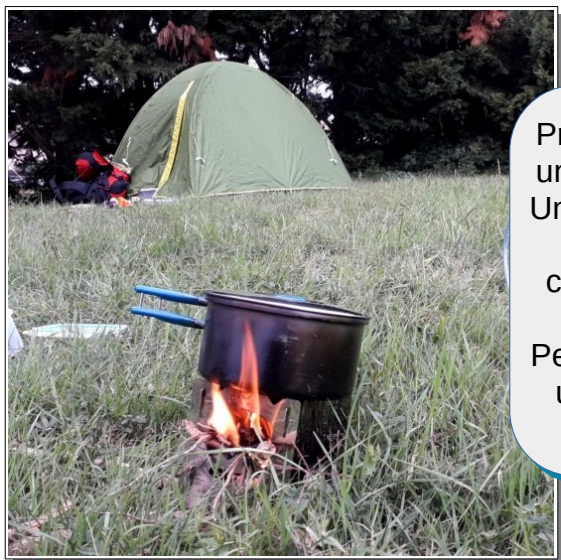
Le conseil est connu mais il est bon de le rappeler : n'attendez pas d'avoir soif pour boire. Buvez régulièrement et souvent.

Surveillez vos urines; c'est un bon indicateur pour connaître votre taux d'hydratation.

Protection du soleil

Connaissant les problèmes provoqués par le soleil ces dernières années, voici quelques précautions à prendre et un conseil : éviter de randonner en été au moment le plus chaud de la journée et privilégier plutôt le matin de bonne heure ou la fin de journée.

- Couvrez-vous d'une casquette ou d'un chapeau vous protégeant aussi la nuque.
- Protéger vos yeux avec de bonnes lunettes de soleil.
- Concernant les écrans solaires, nous les déconseillons ; préférez des manières plus douces de protéger votre peau en portant des vêtements amples et couvrants, de préférence en coton ou en lin.



Le bivouac

Privilégiez la légèreté sans sacrifier le confort. Nous conseillons une tente facile à installer et à plier mais spacieuse malgré tout. Un matelas gonflable et un duvet adapté à la saison pour passer de bonnes nuits de sommeil. Un réchaud à bois pour vous cuisiner de délicieux repas : peu encombrant, car démontable, léger, très efficace et évitant les risques d'incendie.

Pensez à vous munir de (en vrac) : une poche à eau, un briquet, une pierre à feu, de la corde, une casserole, un couteau, des cubes allume-feu etc...

Trucs en vrac

- Constituez vous une petite trousse de secours : du fil, une aiguille et du sparadrap pour percer une éventuelle ampoule ; de l'huile essentielle de lavande pour désinfecter les piqûres d'insecte, les plaies et pas mal d'autres bobos, sans oublier un baume à l'arnica en cas de foulures ou de coups.
- Indiquez à votre entourage votre parcours et la durée approximative de votre balade.
- Avant chaque départ consultez la météo.
- Ne chargez pas votre sac à dos au delà de 20% de votre poids corporel.
- Ramassez les déchets occasionnés par vos casse-croûtes et laissez une nature propre pour les personnes qui passeront derrière vous.
- Respectez les aménagements faits par les agriculteurs pour contenir leurs troupeaux : les clôtures notamment. Pensez à bien les refermer après votre passage.

L'itinéraire

Étape 1 – De Castelnaudary à Villepinte – 12 km

Étape 2 – De Villepinte à Fanjeaux – 17 km

Étape 3 – De Fanjeaux à Arzens – 17 km

Étape 4 – D'Arzens à Carcassonne – 19 km

Une belle balade de 64 km, par les pistes et les chemins, sans aucune difficulté, se déroulant en quatre étapes entre Castelnaudary et Carcassonne.



Au programme :

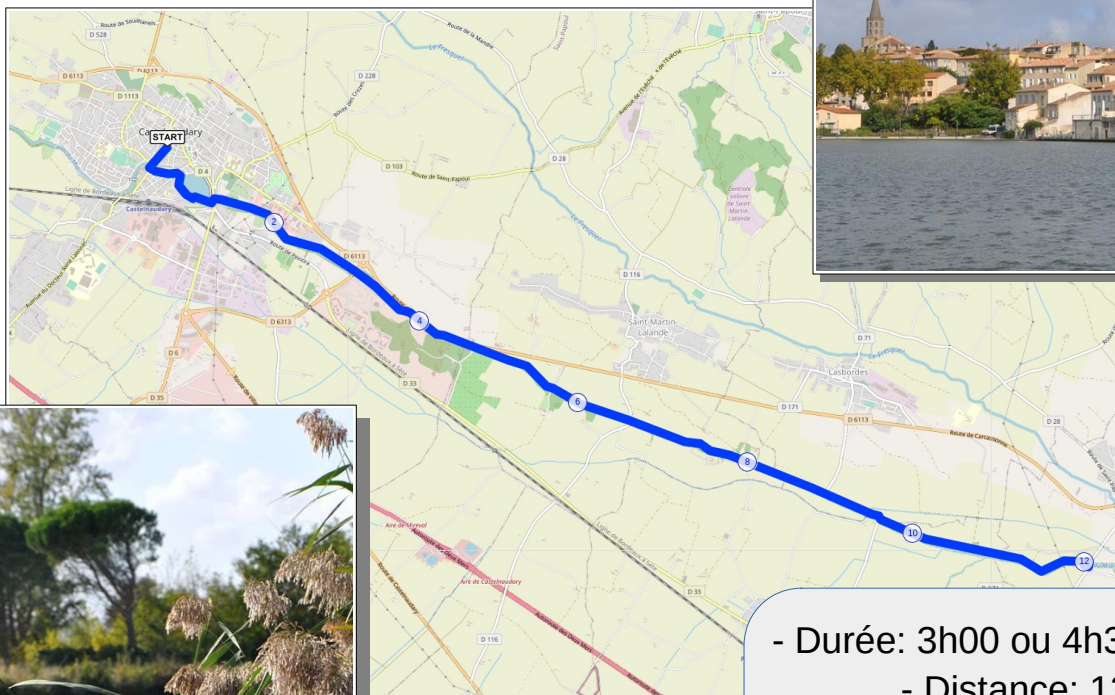
- Le centre ville de Castelnaudary où vous pourrez goûter les spécialités gastronomiques locales : l'incontournable cassoulet et les Glorias et Alléluias de la pâtisserie Belloc.
 - Le canal du midi et son incroyable construction
 - Fanjeaux et l'histoire du Catharisme
 - Le territoire de la Malepère et ses paysages
 - Carcassonne et son indissociable cité médiévale...
- Sans oublier les rencontres avec:
- Les agriculteurs-producteurs, les artisans, les commerçants indépendants, les associations.
 - Celles et ceux qui vivent sur le territoire.

Vous trouverez dans les pages suivantes chaque étape détaillée comprenant :

- Le descriptif
- Les infos
- Les liens vers les cartes offrant la possibilité de télécharger les tracés GPS

C'est parti !!!

De Castelnaudary à Villepinte...



En bref

- Durée: 3h00 ou 4h30 en flânant
 - Distance: 12 km
 - Dénivelé: 43 m
 - Difficultés: aucune
 - Balisage: rouge et blanc
- Ouvrez la carte de l'étape**

Infos

Ravitaillement : Épicerie, charcuterie, boulangerie-pâtisserie dans le centre de Castelnaudary.

Dormir : Chambre d'hôtes : « le grand bassin à Castelnaudary », l'hôtel « les deux acacias » à Villepinte ou bien bivouac.

Voir sur la carte de l'itinéraire

Le descriptif

Le canal du midi

Castelnaudary est une petite ville dont le centre n'offre rien de particulier si ce n'est le charme du petit port et du bassin sur le Canal du midi.

Nous vous conseillons, pour bien démarrer cette première journée de marche, de vous installer tranquillement pour boire un petit café à une des nombreuses terrasses de bar du boulevard central et d'y déguster un Gloria et pourquoi pas un Alléluia, spécialités sucrées aux noms religieux de la pâtisserie Belloc ou bien une véritable viennoiserie artisanale (chose rare de nos jours) de la pâtisserie Caubet .

Vous êtes maintenant prêts pour affronter le beau chemin qui vous attend. Descendez le boulevard et vous voilà sur le canal du midi, traversez le pont et prenez sur votre gauche pour emprunter le chemin de halage parfaitement aménagé.

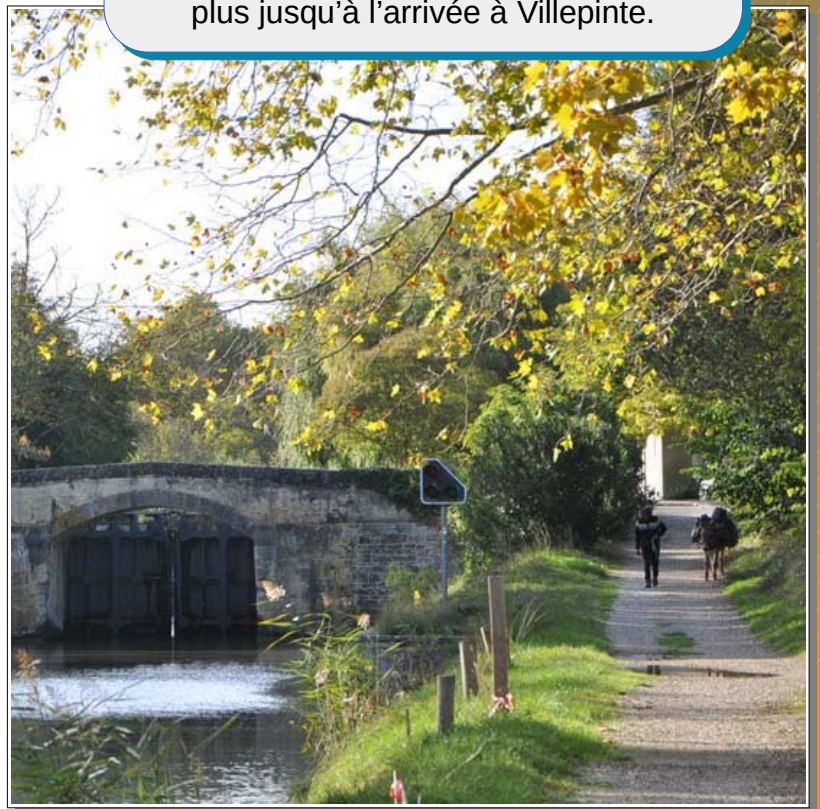
L'atelier de Mr Sabaté

Tournez vers le port et le grand bassin, la ville offre ici un joli panorama. Plus loin, traversez une large rue, face à vous l'atelier de Mr Pierre Sabaté, ferronnier d'art. N'hésitez pas à pousser la porte afin de découvrir le travail du métal.



Les écluses

Continuez toujours sur le bord du canal, dévaliez l'immense escalier formé par la succession d'écluses de Saint-Roch : devant vous le canal vous invite à parcourir ses berges. Vous ne le quitterez plus jusqu'à l'arrivée à Villepinte.



Marie-Thérèse et Wilfrid

Un peu plus plus loin, l'exploitation agricole de Marie-Thérèse et Wilfrid vous invite à acheter ses légumes. Ce couple de maraîchers se singularise par son attachement à cultiver des légumes de variétés anciennes et d'accueillir dans leur jardin les clients qui choisissent leurs légumes sur pied qui sont ramassés au moment, gage de fraîcheur et de qualité. Un bon exemple de vente directe qui profite aussi bien au producteur qu'à l'acheteur.

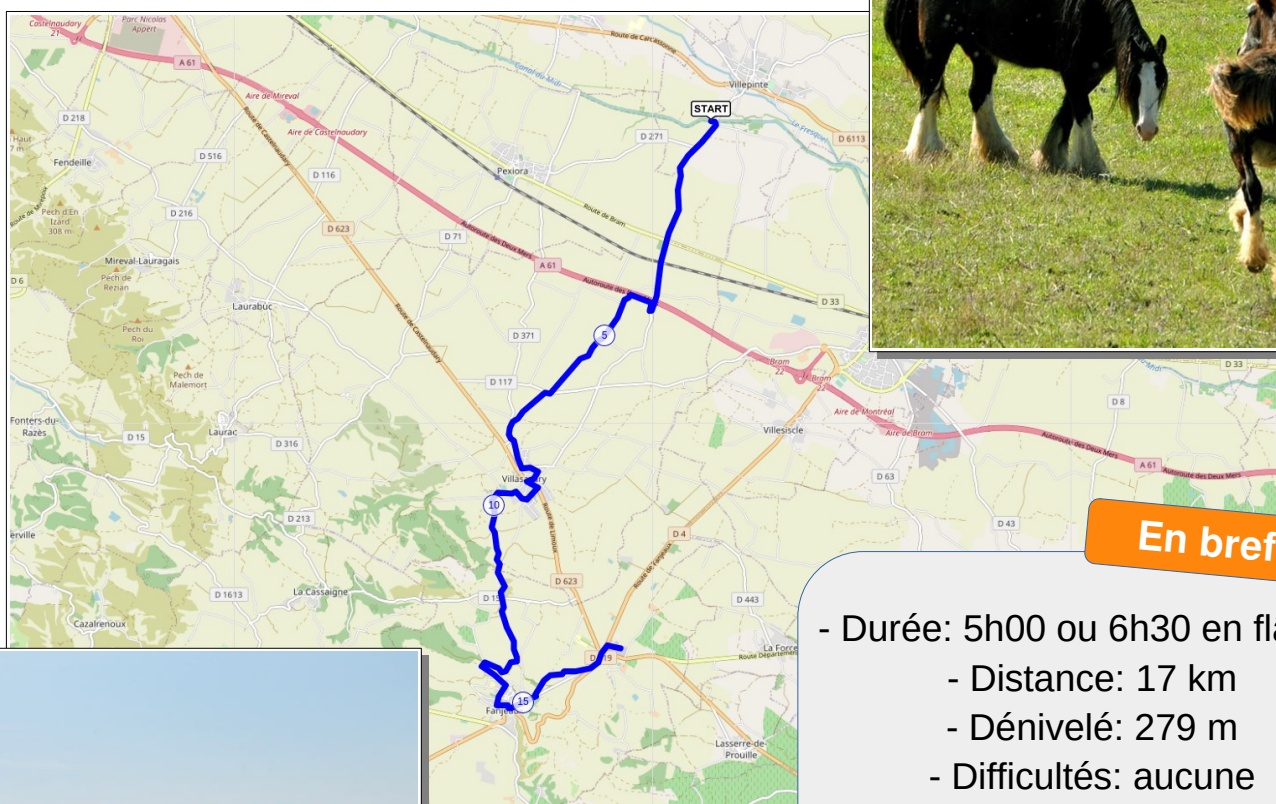
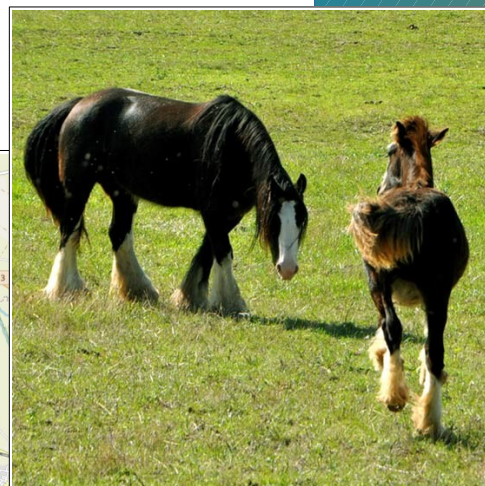
Flâneurs et éclusiers

Suivez le canal et découvrez de très beaux ouvrages d'arts, des écluses aux drôles de noms comme celle de « Guerre » ou de « La Criminelle » ainsi que de charmantes maisons éclusières. Peut-être aurez-vous la chance de rencontrer un flâneur accompagné de son âne ou bien un éclusier désireux de vous raconter l'histoire de la construction de cet incroyable canal du Midi conçu au 17ème.S par un architecte de génie, Pierre-Paul Riquet. Vous êtes sur le chemin de Grande Randonnée numéro 7.

Le bivouac

Vous voici arrivé devant un « épanchoir », sorte de déversoir des eaux de surface. Sur la rive opposée se trouve un endroit dégagé avec un ancien lavoir et des tables de pique-nique : un bel espace pour bivouaquer. Fin de la première étape...

De Villepinte à Fanjeaux...



En bref

- Durée: 5h00 ou 6h30 en flânant
 - Distance: 17 km
 - Dénivelé: 279 m
 - Difficultés: aucune
 - Balisage: couleur
- Ouvrez la carte de l'étape**

Infos

Ravitaillement : à Fanjeaux épicerie et boulangerie

Dormir : En bivouac ou au monastère de Sainte-Marie-de-Prouille.

Voir sur la carte de l'itinéraire

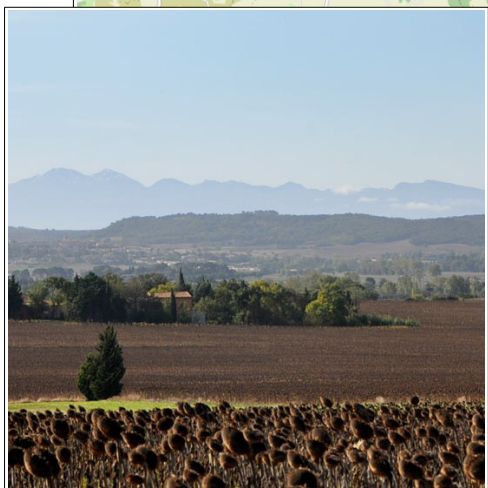
Le descriptif

Les Pyrénées

Après avoir tranquillement déjeuné, plié le bivouac et endossé le sac nous vous invitons à reprendre le chemin, ou plus précisément, la route en vous éloignant du canal du midi : direction Fanjeaux.

En effet, le GR 7 suit une route peu empruntée par les automobiles et va bientôt vous dévoiler un large panorama sur la chaîne des Pyrénées.

Un arrêt s'impose : face à vous le pic du Saint-Barthélémy, à l'est le Madres, plus loin encore le massif du Canigou : étendard des Pyrénées-Orientales et de la Catalogne.



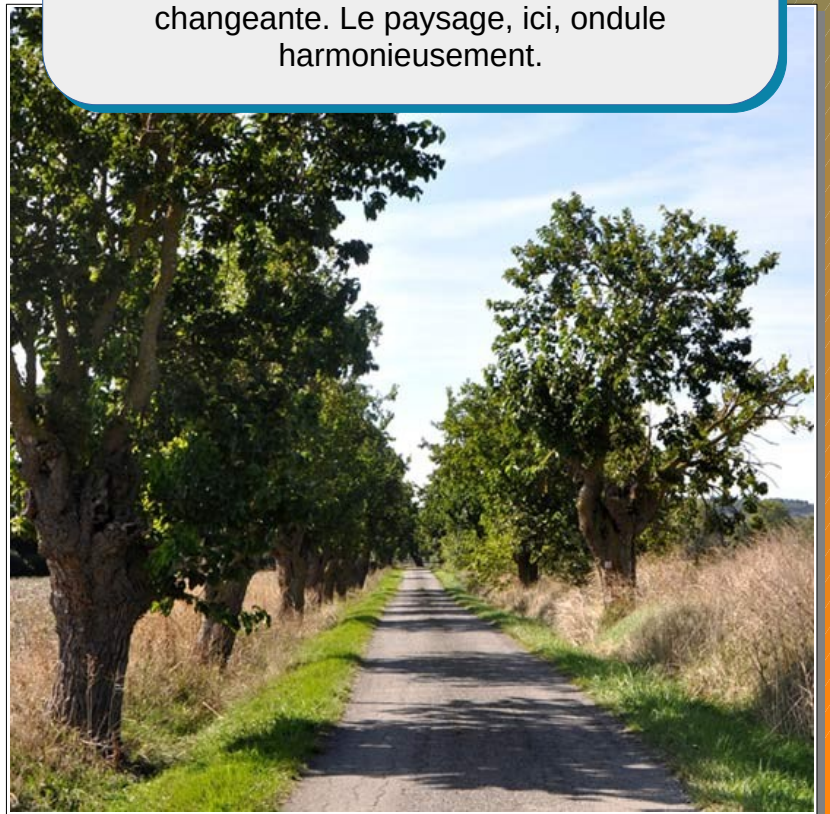
Villasavary

Sitôt l'autoroute traversée, dirigez vous, par une jolie petite route goudronnée et bordée de vieux frênes têtards, en direction de Villasavary : un gros village posé sur une colline.



Le chemin

A la sortie de Villasavary voici enfin de vrais chemins de terre ou légèrement pierreux. Ils se faufilent au milieu d'un environnement sans cesse différent, à chaque pas ils proposent une variante : un angle de vue modifié, une lumière changeante. Le paysage, ici, ondule harmonieusement.



Des chevaux élégants

Bientôt, dans un magnifique bas-fond ensoleillé, vous surprendrez peut-être des chevaux de trait occupés à brouter. Une jument et son poulain s'éloignent dans un trot élégant.

Le Lauragais

Vous apercevez maintenant le village de Fanjeaux posé sur son promontoire. Le chemin est long qui mène aux abords du village.

Vous pourrez faire une halte bien méritée, surtout s'il fait chaud, au bar du village ou bien en saison estivale au café associatif de la maison Gramont où des expositions artistiques sont proposées tout l'été. Vous trouverez aussi une boulangerie et une épicerie.

Balade ensuite dans les ruelles et découverte de la maison de Saint-Dominique (étroitement liée à l'histoire du catharisme), de la halle et du lieu-dit le Seignadou qui offre une belle vue sur les environs.

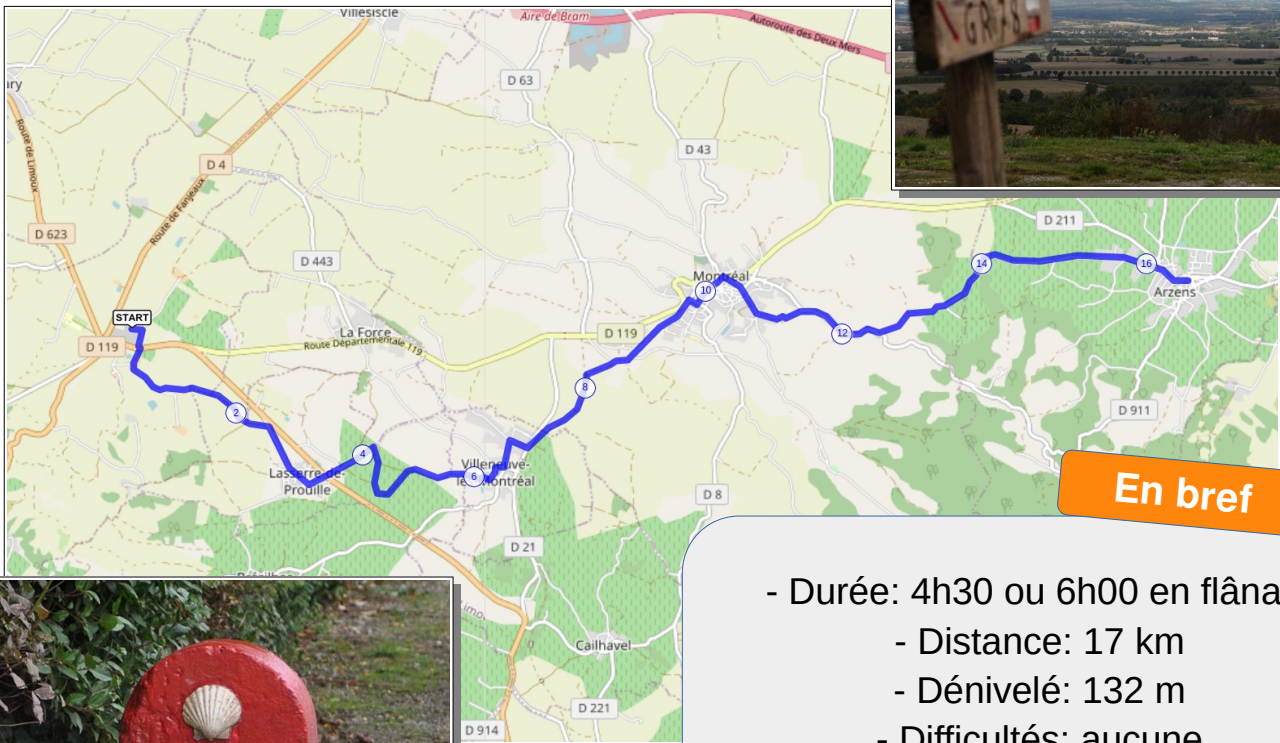
Hébergement

Vous devrez faire une paire de kilomètres supplémentaires pour rejoindre le lieu où vous attendent le gîte et le couvert : direction le monastère Sainte-Marie-de-Prouilhe qui propose l'accueil aux randonneurs et aux pèlerins.

Repas familial et sobriété confortable dans un lieu atypique.

Fin de l'étape.

De Fanjeaux à Arzens...



En bref

- Durée: 4h30 ou 6h00 en flânant
- Distance: 17 km
- Dénivelé: 132 m
- Difficultés: aucune
- Balisage: couleur



Infos

Ravitaillement : Épicerie et charcuterie à Arzens

Dormir : En bivouac sur les hauteurs d'Arzens, accueil pèlerin dans le village d'Arzens en prix libre ou chambre d'hôtes au clos d'Alexaur.

Voir sur la carte de l'itinéraire

Le descriptif

La pause casse-croûte

C'est en prenant le GR 78 que vous quitterez le village de Fanjeaux. Une descente rapide vous mène jusqu'à la route départementale que vous quitterez de suite pour prendre sur votre droite une route puis un chemin. De collines en collines vous arriverez bientôt à Lasserre-de-Prouille. Une petite route étroite vous mènera jusqu'à Villeneuve-Lès-Montréal que vous apercevez plus bas. Ce village est très agréable et nous conseillons d'y faire une pause casse-croûte sur une place équipée de tables de pique-nique et décorée d'un ancien pressoir.

La voie verte

Empruntez maintenant la voie verte (ancienne voie ferrée) pour rejoindre Montréal dont la collégiale se profile au loin, dressée au-dessus des collines et des vignobles de La Malepère, reconnaissable et visible de toutes parts. Lisse et herbeuse, bordée de barrières métalliques couleur rouille, la piste est agréable.

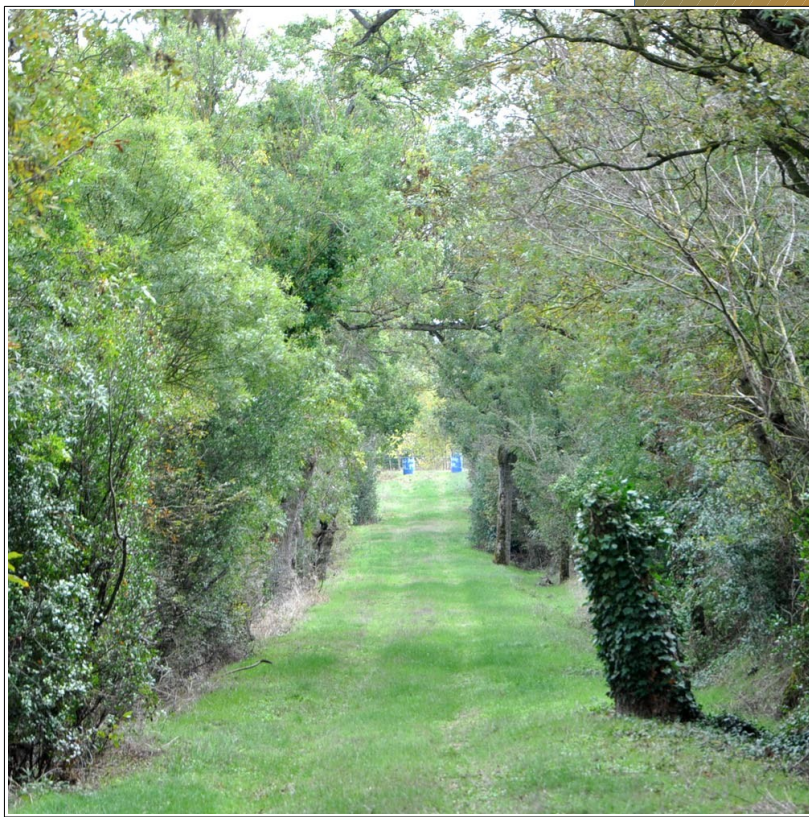
Paysage

Le paysage est fantastique : la plaine se déroule en contrebas, barrée par le massif de la Montagne Noire aux couleurs mauves nuancées.



Le fenouil

Les grandes cultures du Razès laissent, peu à peu, place à la vigne et aux bosquets de chênes verts. Le fenouil est de plus en plus fréquent sur le bord des routes et des chemins. En arrachant de petites grappes de graines encore tendres pour les écraser entre vos doigts vous allez propager un parfum puissant d'anis et de réglisse qui, semble-t-il, provoque un effet revigorant et vivifiant.

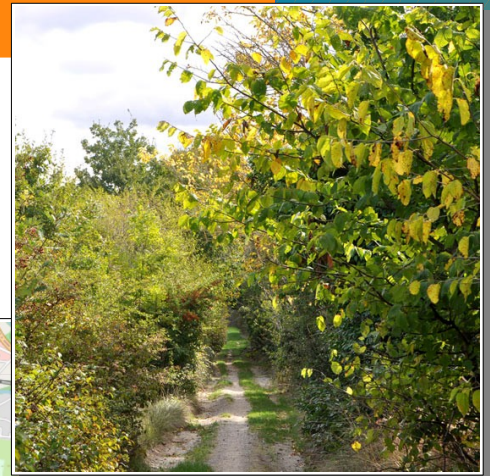


Loin de tout

Après avoir arpenté et découvert les rues du village d'Arzens qui sont disposées en « circulade », vous pourrez bivouaquer sur les hauteurs du village, en bordure de vigne, où vous aurez la sensation d'être loin de tout.

Fin de l'étape...

D'Arzens à Carcassonne...



En bref

- Durée: 4h45 ou 6h15 en flânant
 - Distance: 19 km
 - Dénivelé: 63 m
 - Difficultés: aucune
 - Balisage: rouge et blanc
- Accéder à la carte de l'étape**

Infos

Ravitaillement : Épicerie à Alairac et av. Général Leclerc à Carcassonne
Dormir : En chambre d'hôtes « La maison vieille »
En accueil pèlerin à l'abbaye.
Voir sur la carte de l'itinéraire

Le descriptif

Le GR 78

C'est peut-être en buvant un thé bien chaud que vous assisterez au spectacle, sans cesse renouvelé, de la nuit s'effaçant devant le jour avant de démarrer cette ultime étape qui va vous mener à Carcassonne.

Les pieds de vigne sont parfaitement alignés et le paysage est délicatement vallonné. Le GR 78 est très bien balisé, il mène dans le centre du village d'Alairac où vous pourrez vous approvisionner dans l'épicerie multi-services et indépendante (commerces de plus en plus rares) tenue par Marie-Eve Gomel.

Reprenez le chemin en vous dirigeant vers Lavalette : un village plaisant et animé... le dimanche.

L'étang de Villalbe

Un chemin humide et boueux se faufile à travers bois. Vous devinez maintenant, entre les arbres, l'étang de Villalbe. L'endroit a du charme. Canards, aigrettes et cormorans semblent passer du bon temps dans cette étendue d'eau peu profonde et lisse dans laquelle se reflètent les cumulus grisonnants.

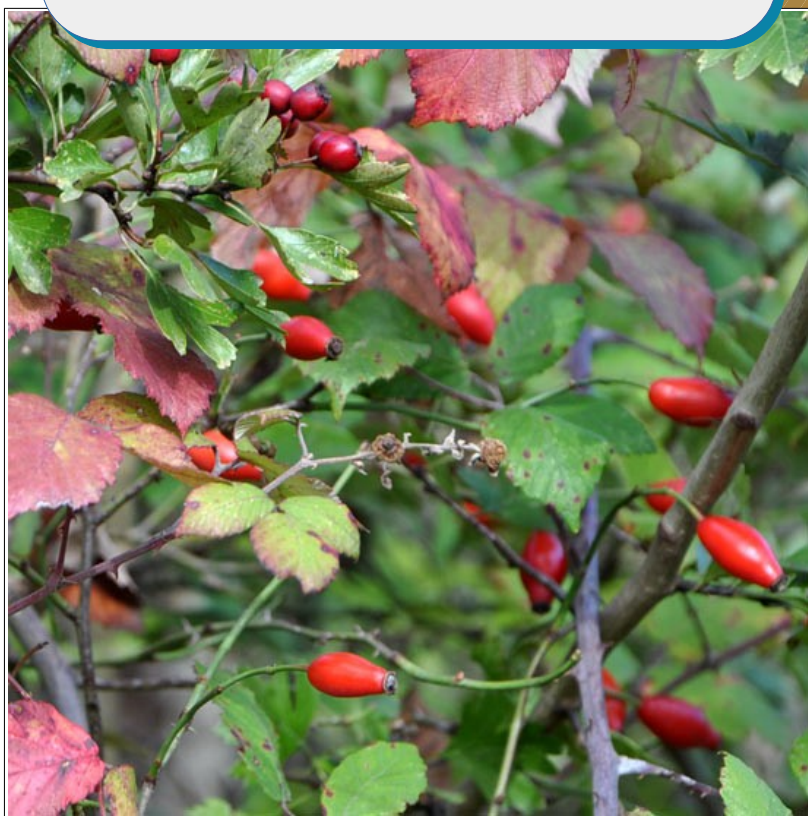
Vous arrivez maintenant au village de Villalbe, quelques bancs dispersés vous tendent leurs assises pour un casse-croûte confortable. L'endroit est charmant.



Les rives de l'Aude

Arrivés à Maquens vous êtes dans la proche banlieue de Carcassonne.

Vous allez bientôt suivre la rive de l'Aude, large fleuve descendant des Pyrénées, prenant ici un grand virage pour prendre la direction de la mer Méditerranée.



Baies de Cynorhodon

Le chemin zigzague au milieu d'une végétation épaisse qu'un artiste peintre inspiré semble avoir nuancé de vert et de jaune en ajoutant à sa palette les touches grenat et mauve des baies de Cynorhodon éparpillées le long du chemin par un semeur flâneur rêvant d'esthétique.

La cité médiévale

Après avoir remonté l'Aude jusqu'à la chute d'eau du « Païcherou », lieu apprécié des carcassonnais, vous découvrez maintenant la masse imposante de la belle cité médiévale dominant la ville de Carcassonne.

Sur votre droite le pont vieux : la vue est splendide.

Vous pouvez emprunter le pont et vous diriger vers la cité en passant par les vieux quartiers de la Trivalle ou tourner sur votre gauche et vous rendre dans la ville basse ou bastide Saint-Louis.

Vous voilà arrivé... fin de l'étape, fin de l'itinéraire.

Balades et rencontres

Partons à la recherche de ce qui fait la richesse d'un terroir aux alentours de Castelnaudary et Carcassonne.



Découvrez nos boucles de **randonnée pédestre** à la journée.

[Cliquez](#)

Rencontrons les **agriculteurs** et leurs productions locales.

[Cliquez](#)



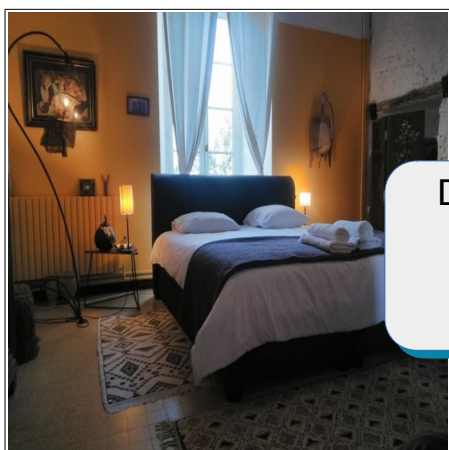
Admirons le savoir-faire des **artisans** et sachons reconnaître la valeur du travail bien fait

[Cliquez](#)



Partons à la découverte des **villages et des territoires méconnus** et participons à leur pérennité.

[Cliquez](#)



Découvrez nos **bonnes adresses** sélectionnées par notre charte éthique..

[Cliquez](#)



Les randonnées...



Le plateau de Lacamp à Labastide-en-Val

Nous avons envie de suivre les conseils de Jean Girou et revenir pour découvrir à nouveau ce plateau tant le lieu est atypique. L'auteur du livre « Itinéraire en terre d'Aude » nous dit: « Vous ne connaissez pas le département de l'Aude si vous n'avez pas fait le plateau de Lacamp ».

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

De Saint-Polycarpe à Saint-Anselme

Cette randonnée pédestre est vraiment très agréable. Les paysages y sont vallonnés et offrent de larges panoramas. La vue est magnifique depuis le chemin en crêtes menant à Villar-Saint-Anselme, un village que l'on appelle « circulade » : une construction originale où les maisons sont construites en cercle autour de l'église.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Les fontaines de Roumengoux

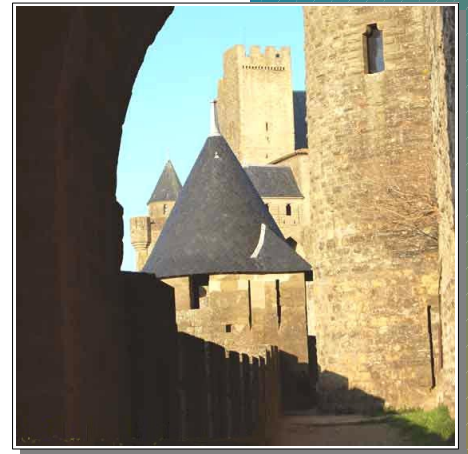
Village charmant et belle vue sur les paysages environnants. En bref, rien de vraiment très spectaculaire, mais cette impression de quiétude ambiante tout le long du chemin vous ressourcera sûrement après une semaine laborieuse.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

De la cité médiévale au lac de la Cavayère à Carcassonne

Cette randonnée pédestre agréable a l'avantage de débiter directement de la cité médiévale en livrant de très beaux paysages sur les environs de la ville de Carcassonne et des points de vues originaux sur la cité que seule la marche à pieds peut offrir.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Le chemin de la haute plaine à Malves-Minervois

Ce territoire, très chaud en période estivale, est magnifique après les pluies de printemps. La végétation se développe intensément, les variétés de plantes sont multiples. La lumière y est particulière et très belle en fin d'après-midi. Sans oublier les beaux panoramas qui nous sont offerts sur la Montagne Noire d'un côté et le massif de l'Alaric de l'autre.

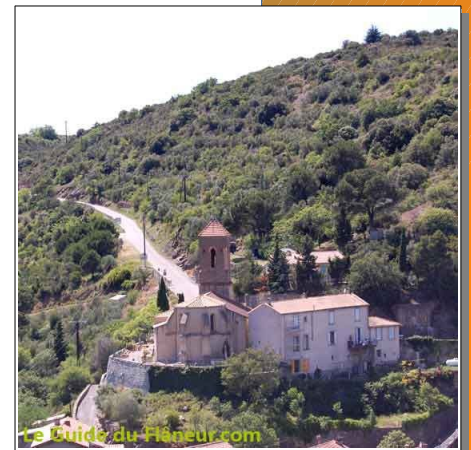
Une balade à faire en boucle...

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

Le sentier des mineurs à Lastours

Cette randonnée, qui ressemble plutôt à une petite balade, nous permet de découvrir un village situé dans la région du Haut-Cabardès au coeur de la Montagne Noire dans l'Aude. Lastours, connu pour ses 4 châteaux du "pays cathare" offre un site original avec ses 4 tours médiévales posées sur une colline rocailleuse clairsemée de cyprès.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Itinéraire en Montagne Noire à Saint-Denis

Cette balade nous convie à traverser trois petits villages typiques de la région du Cabardès, à voir un joli plan d'eau naturel avec d'agréables berges pour casser la croûte et des beaux points de vues sur les Pyrénées: que demander de plus?

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

La forêt de l'Aiguille aux Cammazes

Cette balade offre le plaisir de marcher dans la forêt de l'aiguille, de nous faire découvrir un hêtre tricentenaire et des marmites en fonte éparpillées dans la forêt qui ont servi jusqu'en 1949 à la fabrication du charbon de bois.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Circuit de la tour Matelbine à Montirat

Nous avons adoré cette randonnée située aux portes de la région des Corbières. Une région méditerranéenne et minérale, une nature forte, une nature très belle. Les cigales nous étourdissent, le soleil nous malmène, la soif nous gagne rapidement, mais on en redemande.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

La boucle des paysages à Villasavary

Les sentiers du Lauragais offrent une alternance de végétation méditerranéenne, de champs cultivés et de prairies, mais aussi des villages en "circulades" typiques de cette région et des moulins à vent bien conservés qui étaient en fonctionnement il n'y a pas si longtemps.
Villasavary on adore.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Le circuit du Lauragais à Fanjeaux

Petite randonnée sympa, très facile, on a aimé les nombreux points de vues qu'offrent les chemins en crête. Choisissez un jour de beau temps et surtout sans vent, ce qui n'est pas facile dans cette région qui est souvent soumise aux caprices d'Eole.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Les producteurs locaux..



Boutique paysanne La Borieta

La Borieta est une formidable boutique créée par des paysannes et des paysans qui se sont regroupés pour nous proposer directement leurs productions, nous expliquer leurs façons de travailler, et nous conseiller.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

Marie-Thérèse et Wilfrid Maraîchers

Les sentiers du Lauragais offrent une alternance de végétation méditerranéenne, de champs cultivés et de prairies, mais aussi des villages en "circulades" typiques de cette région et des moulins à vent bien conservés qui étaient en fonctionnement il n'y a pas si longtemps. Villasavary on adore.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Dominik Benz – Créateur de vins

Nous allons parler viticulture en Ariège, ce n'est pas le département auquel on pense immédiatement lorsque l'on évoque vignes et vins mais nous allons voir que, réchauffement climatique oblige, ces régions fraîches et arrosées vont révéler des atouts dans ce domaine.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Les artisans...



La boulangerie de Lastours

Le moulin de Lastours fait partie de ces rares endroits qui correspondent à ce que nous recherchons lorsque nous partons en escapade: un petit hâvre de paix où il fait bon s'arrêter pour déguster quelques spécialités avant d'attaquer une randonnée.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

Atelier de Ferronnerie d'art

Les sentiers du Lauragais offrent une alternance de végétation méditerranéenne, de champs cultivés et de prairies, mais aussi des villages en "circulades" typiques de cette région et des moulins à vent bien conservés qui étaient en fonctionnement il n'y a pas si longtemps.
Villasavary on adore.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



La boulangerie de Villasavary

Aussi les clients ne s'y trompent pas, ils viennent de loin pour acheter les meules, ces énormes pains vendus entiers ou à la coupe et fabriqués souvent sur commande. Les viennoiseries sont délicieuses et consistantes, quant aux croustades aux pommes, nous manquerions de superlatifs pour vous en décrire la saveur.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)





Les visites...



Le territoire du Lauragais

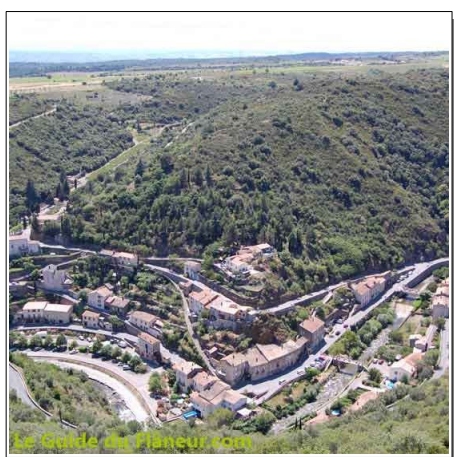
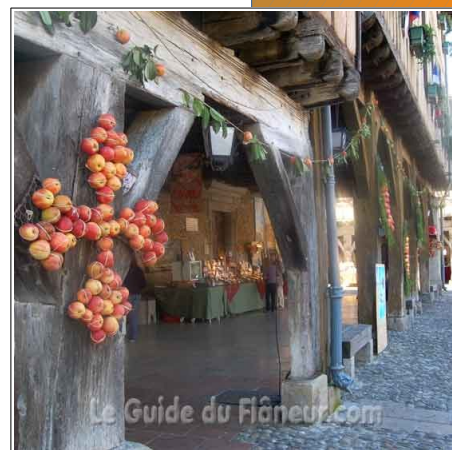
Positionné au coeur de la région Occitanie, le Lauragais se trouve entre la ville de Revel en Haute-Garonne au nord, il débordé légèrement sur le département du Tarn, englobe Castelnaudary, Fanjeaux et Belpech dans le département de l'Aude, s'étale jusqu'aux portes de Toulouse et jusqu'au département de l'Ariège, pour en faire une grand territoire divers.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

La ville de Mirepoix

Dans la région du Pays d'Olmes, Mirepoix est une bastide moyenâgeuse parfaitement conservée. Ses belles maisons des XIIIe et XIVe siècle dont le premier étage se prolonge par des "couverts" à charpente de bois qui font la beauté et la singularité de la place centrale de cette belle ville.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Le village de Lastours

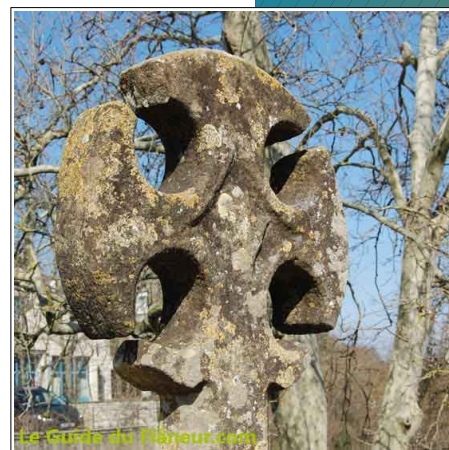
Le Cabardès, petite région de la Montagne Noire dans l'Aude semble avoir été, très tôt, un haut lieu du catharisme et le site des quatre châteaux de Lastours (Cabaret, tour Régine, Surdespine et Quertineux) en témoigne.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

Le village de Fanjeaux

Avec cette balade que nous vous proposons de faire à Fanjeaux, nous vous invitons à entrer dans la région, ventée et lumineuse, du Lauragais et des terres hérétiques ; en effet Fanjeaux était la plus redoutable citadelle audoise où le catharisme était pratiqué publiquement.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Le village de Saint-Denis

Lové sur le versant sud de la Montagne Noire dans le département de l'Aude, Saint-Denis est un petit village typique du territoire du Cabardès.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

La ville de Carcassonne

Carcassonne se divise en deux villes: l'exceptionnelle cité médiévale qui attire des touristes du monde entier d'une part et la ville basse qui est une ancienne bastide du XIVème siècle d'autre part.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



La ville de Limoux

Petite ville du département de l'Aude, Limoux est pittoresque et animée, connue pour la fabrication du mousseux le plus vieux du monde : la blanquette de Limoux. Elle est également connue pour son carnaval.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Les bonnes adresses...



Le château de Fajac-la-Selve

Nous sommes sur la commune de Pech Luna, un petit village de l'Aude, dont le nom a quelque chose de surprenant, il a une tendance à claquer et a nous pousser à la curiosité. La porte d'entrée du château de Fajac la Selve est toujours grande ouverte. Pénétrez ce bel endroit totalement restauré et décoré par Lola, la propriétaire du lieu

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

Salon de thé Le Vauban

Situé dans la traversée du village des Cammazes, dans le Tarn, à deux pas de la rigole du canal et de la voûte Vauban, inattendue dans ce coin reculé de la Montagne Noire, ce joli salon de thé ouvert toute l'année et à toutes heures saura vous séduire par sa déco moderne et singulière.

[Cliquez pour accéder à la fiche](#)



Le Guide du Flâneur.com



Le Guide du Flâneur.com

Les anges au plafond

C'est à Montolieu, le village du livre, qu'il faudra fouiller dans les petites rues pour découvrir Les Anges au Plafond, un établissement plein de charme, gagnant à être légèrement en retrait. Il demande à ce que nous fassions un petit effort pour le découvrir.

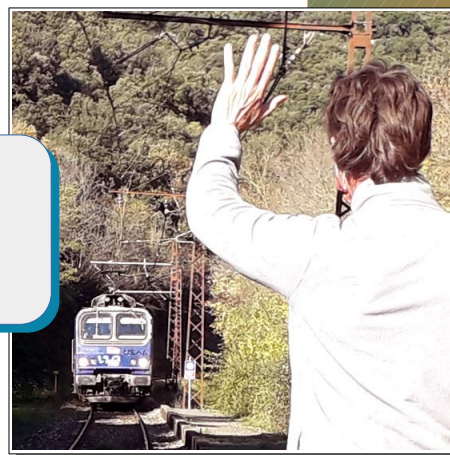
[Cliquez pour accéder à la fiche](#)

Le tourisme que nous suggérons s'inscrit dans la transition écologique, aussi, nous vous invitons à utiliser les transports en commun.



Le covoiturage avec
La Roue Verte

Le train avec
Oui SNCF



[Pour réserver cliquez ici](#)

Laissez un commentaire et racontez votre expérience à la communauté.
[Cliquez ici](#)

Produit et réalisé par Michel Aznar

Pour nous contacter :

Le téléphone 06.16.46.07.34

Le mail : info@leguideduflaneur.com

Tous droits réservés – Les textes et photos appartiennent à Monique Thoma et Michel Aznar du Guide du Flâneur